

体幹 | 姿勢メニュー

立位可

- 壁プランク  
20～30秒×3セット
- 支持前傾保持+リーチ  
10回×2セット



- 代償:
- 肩がすくむ
  - 腹が反る

- ❗ 背筋を伸ばす
- ❗ 体幹を意識して

座位中心

- 骨盤中間位+前方リーチ  
10回×2セット
- 座位マーチ  
20回(左右)×2セット

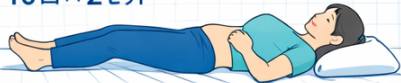


- 代償:
- 猫背になる
  - 足が浮く

- ❗ 骨盤を立てる
- ❗ 脚はしっかり

臥床初期

- ドローイン  
20秒×3セット
- 骨盤後傾～中間位  
コントロール  
10回×2セット



- 代償:
- お腹が膨らむ
  - 腹が浮く

- ❗ お腹を凹ませる
- ❗ 腹を床に安定

実施姿勢	立位    座位    ベッド上
メニュー	実施した種目名を記入（例：壁プランク、座位マーチ）
実施量	回数・秒数・セット数・休憩時間
症状	疼痛・息切れ・めまい・疲労感など
代償チェック	肩すくみ／腰反り／体幹側屈 など
中止理由	疼痛増悪・バイタル変化・安全性低下 など
次回方針	継続・負荷調整・姿勢変更・再評価項目